

Ketika memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, Stop(Hentikan)! – (Meditasi)

Posted by [Osho Indonesia](#) | Aug 20, 2017 | [Meditation](#) | [0](#) |



Engkau merasa marah, dan engkau merasa kemarahan itu nyata. Engkau akan menghancurkan sesuatu, memukul anakmu, atau melakukan sesuatu: Berhenti! Tapi jangan berhenti dengan pertimbangan. Jangan katakan, “Kemarahan itu buruk, jadi aku harus berhenti” – tidak! Jangan katakan, “Ini tidak akan membantu anakku, jadi aku harus berhenti.” Tidak ada pertimbangan mental yang dibutuhkan, karena jika engkau mempertimbangkan, maka energi pun telah menjadi pertimbangan. Ini adalah mekanisme batin.

Jika engkau berkata, “Aku seharusnya tidak memukul anakku karena tidak akan berguna untuknya, dan ini juga tidak baik untukku. Ini tidak ada gunanya dan ini tidak akan membantu,” energi yang sama yang akan menjadi kemarahan telah menjadi pertimbangan. Sekarang engkau telah mempertimbangkan semuanya, dan energi telah menyusut. Energi itu berubah menjadi pertimbangan, menjadi pemikiran. Kemudian engkau berhenti, tapi kemudian tidak ada energi untuk bergerak masuk. Bila engkau merasa marah, jangan pikirkan, jangan pikirkan itu baik atau buruk; Jangan berpikir sama sekali. Dengan Tiba-tiba ingatlah teknik dan berhenti!

Kemarahan adalah energi murni ... tidak ada yang buruk, tidak ada yang baik. Itu mungkin menjadi baik, mungkin menjadi buruk – akan tergantung pada hasilnya, bukan pada energi. Itu mungkin menjadi buruk jika keluar dan menghancurkan sesuatu, jika kemarahan itu menjadi merusak. Kemarahan mungkin menjadi ekstase yang indah jika bergerak masuk dan melemparkanmu ke pusat; itu bisa menjadi bunga. Energi hanyalah energi – murni, polos, netral. Jangan mempertimbangkannya. engkau akan melakukan sesuatu – jangan berpikir, cukup berhenti dan kemudian teruslah berhenti. Di dalam keadaan yang tidak berubah itu engkau akan memiliki sekilas pusat batin. Engkau akan melupakan pinggiran(periferi) dan pusat akan datang ke dalam visimu.

Sama seperti engkau memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, Berhenti! Cobalah hal itu. Ingat tiga hal ... Satu, cobalah kalau ada dorongan nyata. Kedua, jangan berpikir untuk berhenti, berhenti saja. Dan ketiga, tunggu!

Bila engkau telah berhenti, tidak bernafas, tidak ada gerakan – tunggu dan lihat apa yang terjadi. Jangan mencoba.

Ketika aku mengatakan untuk menunggu, maksudku jangan mencoba sekarang untuk memikirkan pusat batinmu. Maka lagi lagi engkau akan luput.

Jangan memikirkan Self(Diri sejatimu), atman. Jangan berpikir bahwa sekarang sekilas itu ada, sekarang sekilas akan datang. Jangan berpikir, tunggu saja. Biarkan dorongan, energi bergerak dengan

sendirinya. Jika engkau mulai memikirkan brahmana dan atman dan pusat, energi akan beralih ke pemikiran ini.

Engkau bisa menyalakan energi batin ini dengan sangat sederhana. Dengan sebuah pikiran saja akan cukup memberi arahan; Maka engkau akan terus berpikir. Kalau aku bilang berhenti, itu berarti berhenti total, sepenuhnya. Tidak ada yang bergerak, seolah-olah seluruh waktu telah berhenti. Tidak ada gerakan – hanya Engkau ada! Dalam keberadaan sederhana itu, tiba-tiba pusat meledak.

Osho-The Book Of Secret